

# Energiekugeln gegen die Frühjahrmüdigkeit

28.06.2015 13:20

## Zutaten

75 g getrocknete Datteln (entkernt)

50 g (glutenfreie) Haferflocken oder  
Reisflocken

2 EL Honig

2 EL Sesamsamen

2 EL Kokosraspeln

50 g Mandelkerne mit Schale

½ Stk. Orange

## Zubereitung

1. Orange pressen. Hafer- oder Reisflocken mit 2 EL Orangensaft in einer Schüssel mischen.
2. Datteln halbieren, evtl. entsteinen falls sie das noch nicht sind und gemeinsam mit den Mandeln in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Evtl. noch einen Esslöffel Orangensaft hinzugießen.
3. Honig hinzugeben und das Ganze sehr gut mit den Haferflocken vermischen. Sesamsamen sowie Kokosraspeln getrennt in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend etwas abkühlen lassen.
4. Aus der Dattel-Mandel-Masse etwa 28 gleich große Kugeln (etwa 2 cm groß) formen und nacheinander im Sesam sowie in den Kokosraspeln wälzen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kugeln gleichmäßig darauf verteilen. Nun mind. Eine Stunde trocknen lassen.

---

[Mehr Informationen zu den  
Allergenen findest du auf  
foodnotify.com](#)



Scan me!